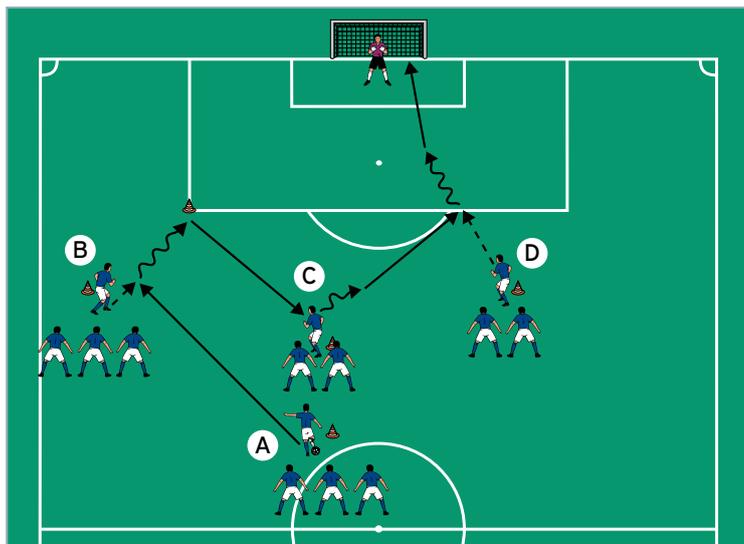


HAUPTTEIL 1: Seitenverlagerung I

von Armin Friedrich (04.10.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter auf der Grundlinie aufstellen
- Das Wendehütchen im Strafraum entfernen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 2.
- Jetzt schließt D nach der Ballmitnahme auf das Tor mit Torhüter ab.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.
- D holt seinen Ball und stellt sich bei A wieder an.

Variationen

- Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- D muss direkt abschließen.
- D muss mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass B mit links auf C zurücklegt.
- D darf nicht zu früh in Richtung Strafraum starten.
- Zielstrebig abschließen.